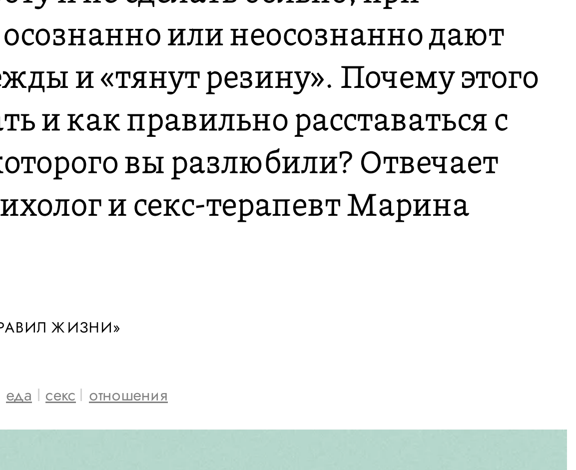
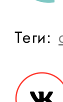
Как правильно расставаться с партнером, который этого не хочет? Совет психолога



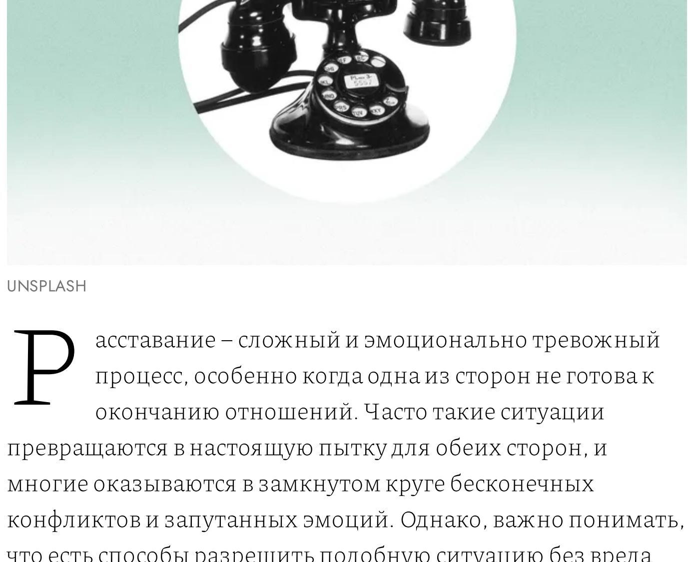
Многие мужчины или женщины, пытаясь проявить заботу и не сделать больно, при расставании осознанно или неосознанно дают ложные надежды и «тянут резину». Почему этого не стоит делать и как правильно расставаться с партнером, которого вы разлюбили? Отвечает семейный психолог и секс-терапевт Марина Травкова.



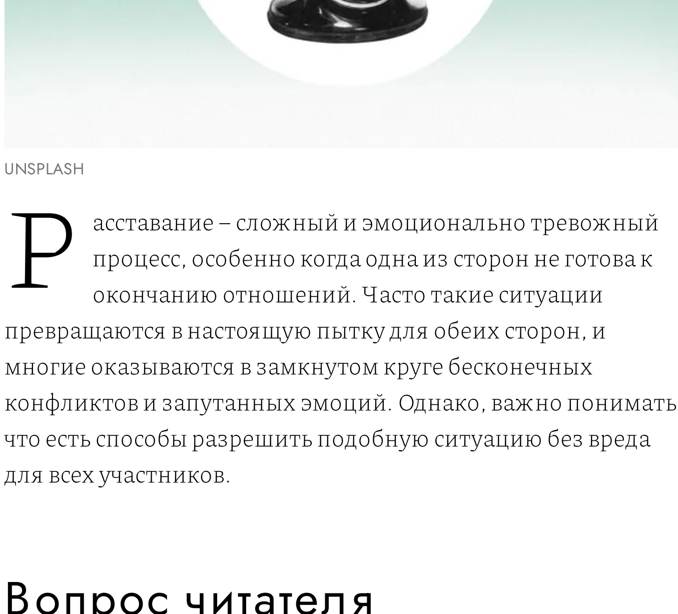
РЕДАКЦИЯ «ПРАВИЛ ЖИЗНИ»

Теги: стесняюсь спросить | еда | секс | отношения





UNSPLASH



Расставание – сложный и эмоционально тревожный процесс, особенно когда одна из сторон не готова к окончанию отношений. Часто такие ситуации превращаются в настоящую пытку для обеих сторон, и многие оказываются в замкнутом круге бесконечных конфликтов и запутанных эмоций. Однако, важно понимать, что есть способы разрешить подобную ситуацию без вреда для всех участников.

Вопрос читателя

Как разорвать отношения с человеком, который этого не хочет? Все разговоры сводятся к фразе: «Мы все исправим, ты снова полюбишь, мы должны быть вместе, ты просто вбила себе в голову, что у нас ничего не получится». Мы вместе уже более 10 лет и сейчас я поняла, что хочу идти дальше, но он категорически против разрыва, переводит тему, дарит подарки и повторяет, что все будет по-другому — и вот мы снова живем как ни в чем не бывало, пока я снова не подниму этот вопрос».

Марина Травкова
Семейный психолог и секс-терапевт

Ответ психолога

В этом вопросе я прежде всего слышу своеобразную заботу о другом и желание закончить отношения так, чтобы этого хотели все, чтобы всем было одинаково не больно. На самом деле, это вряд ли возможно. При большинстве разрывов есть сторона, которая хочет этого больше и та, которая хочет этого меньше. Вы пишете, что дальше много разговоров о том, как он все исправит и вы снова будете вместе. Если вы правда все для себя решили и готовы идти дальше, то в этом разговоре вам нужны всего три фразы, три полноценных предложения. Одно из них — это слово «нет», и после него не нужно ничего объяснять. Вторая фраза — это «прости меня, мне очень жаль». И третья — «я не могу иначе». Не давайте партнеру вступать с вами в длительные беседы — для него ваша готовность говорить об этом, скорее всего, выглядит как надежда, и, со стороны глядя, это может быть даже не очень милосердно — продолжать эти беседы и давать эту самую надежду.

Довольно часто женщины пытаются смягчить ситуацию, подсластить горькую пилюлю, позаботиться о человеке, которого они оставляют, чтобы ему было не так плохо и не так горько. Но вы должны понимать, что в такой ситуации не можете быть источником утешения и источником боли одновременно. Вы являетесь источником боли. Это боль, которая не убивает, которая для здорового взрослого человека вполне переносима, он ее может пережить и тоже идти дальше. Поэтому милосердным будет все закончить, если правда решили, и поэтому уходите, прерывайте диалоги, не слушайте объяснения и отвечайте этими тремя фразами: «нет», «прости меня, мне очень жаль» и «я не могу иначе».

В вашем вопросе также сказано, что вы продолжаете жить дальше. Я думаю, что это подкрепляет для вашего партнера идею, что вы уже говорили, вы уже жаловались, но он предпринимает какие-то попытки, и это будто бы превращается в такую игру, как бы ложный сигнал «догони меня». Есть люди, которые говорят как бы: «Все, конец, разводимся, расходимся», на самом деле имея в виду «задержи меня». Мне кажется, ваш партнёр считывает вас именно так. Осталось только понять вам самой, правда ли вы хотите этого разрыва, и действовать.

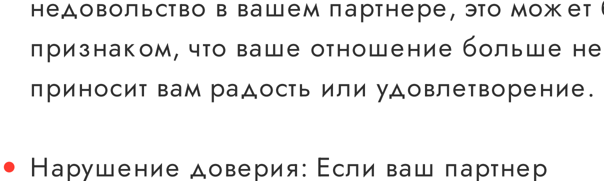
Как понять, что пора расстаться

Расставание является сложным и эмоциональным процессом, и часто люди задаются вопросом, как понять, что пора закончить отношения. Ниже представлены мнения психологов на эту тему.

- Отсутствие коммуникации: Если вы и ваш партнер перестали общаться с интересом, стали избегать разговоров или немногое обсуждать, это может указывать на проблемы в отношениях. Коммуникация является ключевым фактором в здоровых и счастливых отношениях.

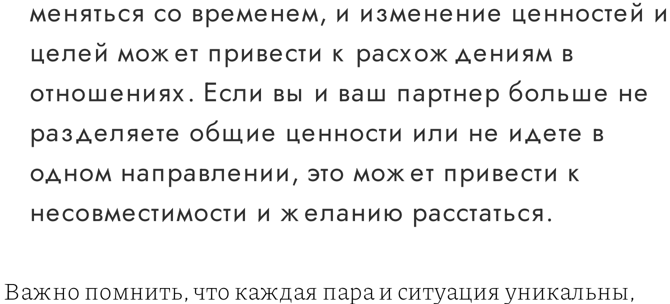
- Постоянное неудовлетворение: Если вы часто чувствуете разочарование, грусть или недовольство в вашем партнере, это может быть признаком, что ваше отношение больше не приносит вам радость или удовлетворение.

- Нарушение доверия: Если ваш партнер многократно нарушает ваше доверие, врет вам или обманывает, это может стать серьезным фактором для окончания отношений. Доверие является основой здоровых отношений, и его нарушение может привести к негативным последствиям.



- Регулярные конфликты: Конфликты и споры в отношениях являются нормальной частью общения, но если они становятся обычными и непродуктивными, могут возникнуть проблемы. Если вы постоянно ощущаете напряжение, враждебность или агрессию в вашей паре, это может быть сигналом к разрыву отношений.

- Изменение ценностей и целей: Люди могут меняться со временем, и изменение ценностей и целей может привести к расхождениям в отношениях. Если вы и ваш партнер больше не разделяете общие ценности или не идете в одном направлении, это может привести к несовместимости и желанию расстаться.



Важно помнить, что каждая пара и ситуация уникальны, поэтому конкретные признаки и факторы разрыва будут различаться. Решение о расставании должно быть результатом взвешенного обдумывания, и важно проконсультироваться с психологом или специалистом, чтобы получить индивидуальные рекомендации и поддержку.

Как правильно расстаться

Расставание с партнером — непростой шаг в нашей жизни, требующий внимательного подхода и заботы. Как правильно расстаться, чтобы минимизировать ранимость и сохранить хорошие отношения после окончания?

Подготовительный этап

– Во-первых, самое важное — убедитесь в своем решении расстаться. Быть уверенным в выборе поможет анализ отношений, понимание причин конфликтов и осознание, что продолжение отношений невозможно или нежелательно.- Если вы уверены, обсудите свои чувства с партнером. Откровенный разговор может помочь улаживанию конфликтов и дать шанс совместно найти решение проблем.- Подумайте сами и обсудите с партнером, как объявить о решении расстаться. Установите согласованное время и место для разговора, чтобы обе стороны были готовы к серьезному разговору.

Как правильно расстаться

Будьте терпеливы и уважительны. Дискуссия о расставании может вызывать эмоциональные реакции обеих сторон. Постарайтесь оставаться спокойными и не впадать в гнев или обвинения. Слушайте внимательно и проявляйте понимание к чувствам партнера.

- Сосредоточьтесь на себе и своих чувствах, а не на недостатках партнера. Расскажите о том, какие изменения произошли в ваших чувствах и почему вы ощущаете необходимость расстаться. Избегайте упреков и оскорблений.

- Предложите возможность для высказывания партнеру. Позвольте ему рассказать о своих ощущениях и эмоциях. Проявите сочувствие и поддержку, даже если вы не можете изменить свое решение.

Что не делать при расставании

- Не рассказывайте всем подряд о своем решении. Расставание — интимный момент, и каждая сторона должна иметь возможность сохранить свою честь и достоинство. Рассказывайте только тем, кому вы доверяете.

- Не испытывайте жалость или чувство вины при принятии решения расстаться. Вам необходимо верить в свои чувства и осознанное решение, иначе вы можете оказаться в пограничной ситуации, сомневаясь о том, стоит ли продолжать отношения.

- Не проводите расставание через социальные сети или сообщения. Это неэтично и может вызвать большую рану для партнера. Личное общение и диалог дадут возможность лучше понять и поддержать друг друга.

Варианты расставаний включают:

обычное расставание, разводы и дальнейшие отношения на расстоянии

1_ Обычное расставание: это простое прекращение отношений без каких-либо дополнительных оговорок. Это может быть экологичным в ситуации, когда оба партнера находятся в одном городе или регионе, что позволяет минимизировать использование автомобилей или самолетов для встреч друг с другом. Однако, если партнеры живут далеко друг от друга и регулярно путешествуют для встреч, это может стать экологически невыгодным из-за высокого выброса углекислого газа от транспортных средств.

2_ Разводы: это официальное юридическое расторжение брака. В случае развода могут возникнуть сложности со совместной собственностью, дележом имущества и вопросами опеки над детьми. Это может быть экологически невыгодным, поскольку обе стороны могут нуждаться в дополнительном жилье, что приводит к увеличению потребления энергии и ресурсов.

3_ Дальнейшие отношения на расстоянии: это ситуация, когда партнеры проживают в разных городах, странах или континентах, но продолжают поддерживать отношения. Эта форма расставания может считаться экологически выгодной, поскольку она уменьшает количество необходимых перелетов или длительных поездок на автотранспорте. Однако для поддержания отношений может потребоваться использование технологий, таких как видеозвонки и многочисленные письма, что в свою очередь может привести к увеличению потребления электроэнергии и ресурсов.

В итоге, форма расставания, которая будет считаться экологически более благоприятной, зависит от конкретной ситуации и расстояния между партнерами. Если возможно, желательно остановиться на обычном расставании. Однако, если разрыв однозначно неизбежен, поддержание отношений на расстоянии может быть более осознанным выбором.